

# Kämpfen und Fallen: Sumo

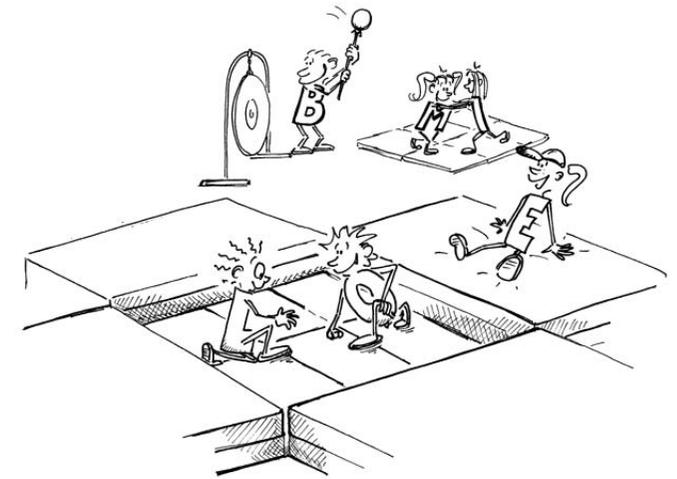
**Wenn sich zwei Sumo-Ringer begegnen, kommen alle Elemente des Kämpfens zum Tragen. Kraft, Geschicklichkeit, Fairness. Eine mögliche Wettkampfform.**

11–15

Eine mögliche Organisationsform für einen Wettkampf stellt das Dojo dar. Um ein solches nachzustellen, wird in der Mitte der Halle ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Die Längsseiten von vier dicken Matten bilden ein Viereck, das mit dünnen Matten (Kampfplatz) ausgelegt wird. Dieses Gebilde stellt einen Kampftempel in Tokio mit Zuschauertribünen (dicke Matten) dar. Ausserhalb des Dojos werden Wettkampfplätze eingerichtet, die mit japanischen Ortschaften gekennzeichnet sind.

Pro Wettkampfplatz sollten mindestens vier Schüler sein. Nach Grösse und Gewicht werden die Schüler den Wettkampfplätzen (Ortschaften) zugewiesen. Die Lehrperson wählt eine geeignete Kampfform, erklärt die Regeln, den Wettkampfablauf und auf was zu achten ist (Checkliste).

Vor jedem Kampf gibt es zuerst eine Begrüssungszeremonie. Es kämpfen immer zwei Schüler miteinander, ein dritter ist Schiedsrichter. Der Lehrer ist der zentrale Zeitnehmer und bestimmt mit einem Signal (Gong), wann eine Runde beginnt und wann sie spätestens fertig ist. Bei einem Sieg gibt es drei Punkte, bei Unentschieden einen Punkt. Auf einem Wettkampfplatz kämpft jeder Schüler gegen jeden und zählt die erzielten Punkte zusammen. Am Schluss darf der stärkste Schüler in den Tempel, wo er gegen die anderen Sieger antritt.



## Checkliste – Regeln

- Die beiden Schüler stehen sich in der Mitte des Ringes breitbeinig (Hände zu Fäusten geballt berühren den Boden, Knie leicht gebeugt) gegenüber und sehen sich in die Augen.
- Sobald der Schiedsrichter in die Hände klatscht, dürfen die Kämpfer zum Angriff übergehen. Das Ziel des Kampfes besteht darin, den Gegner aus dem Feld zu drängen oder ihn dazu zu bringen, einen anderen Körperteil als die Fusssohlen auf dem Boden aufzusetzen.
- Wenn ein Kämpfer das Gleichgewicht verliert, zu Boden fällt, ausrutscht oder aus der definierten Kampffläche fällt, hat er den Kampf verloren.
- Es besteht aber auch die Möglichkeit den Kampf mit dem Ruf «Aufgabe» zu beenden. Dann gilt er als verloren. Es ist absolut keine Schande, aufzugeben.
- Es darf weder geschlagen noch an der Kleidung des Gegners gerissen werden.

Mit dem Erleben eines solchen Wettkampfes realisieren die Kinder, dass man seine Kraft und Geschicklichkeit mit anderen messen kann, ohne den Gegner zu verletzen oder Schmerzen zuzufügen. Die Mädchen stellen vielleicht fest, dass sie so manchem Jungen ebenbürtig oder gar überlegen sind.